



Plano Local para a Resposta Sazonal em Saúde – Módulo Inverno 2025/26

ULS São João

Conselho Local de Ação Social (CLAS) | Valongo

04/12/2025

ULS São João



- **353.500 de utentes inscritos (09/2025)**
- Consultas médicas hospitalares - 932 368
- Consultas médicas nos CSP - 1 308 966
- Consultas de enfermagem em CSP - 713 547
- Consultas por outros profissionais em CSP - 36 915

- Total de profissionais: 7 673

Equipa Local da Resposta Sazonal em Saúde

- Dr.ª Alexandra Duarte;
- Dr.ª Ana Sottomayor;
- Dr.ª Anabela Fernandes;
- Enf.ª Áurea Jorge;
- Dr.ª Cristina Marujo;
- Dr.ª Filipa Malcata;
- Dr. Guilherme Moreira;
- Enf.ª Isabel Ribeiro;
- Dr.ª Isabel Tadeu;
- Dr. Jorge Almeida;
- Prof. Doutor José Artur Paiva;
- Prof.ª Doutora Lurdes Santos;
- Prof. Doutor Miguel Bragança;
- Dr. Miguel Cabral;
- Dr. Nuno Pereira;
- Enf.ª Paula Costa;
- Dr. Pedro Norton;
- Dr. Pedro Seabra;
- Prof.ª Doutora Sandra Rebelo;
- Dr.ª Susana Torres;
- Dr.ª Teresa Campos;
- Dr. Tiago Pimenta.

Riscos



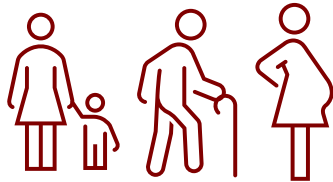
- Aumento da procura de cuidados de saúde
- Aumento de infeções respiratórias agudas (gripe, VSR, ou COVID-19)
- Temperaturas baixas
- Exacerbação de doenças crónicas: cardiocerebrovasculares, respiratórias (DPOC e asma), diabetes, etc. ;

Riscos



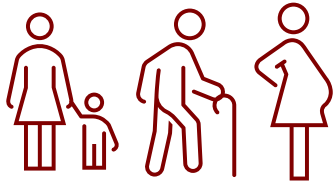
- Acidentes (rodoviários, quedas, incêndios domésticos e intoxicações por monóxido de carbono);
- Grandes concentrações de pessoas;
- Aumento do consumo de substâncias ilícitas ou nocivas para a saúde;
- Aumento dos comportamentos sexuais de risco.

Gestão de Risco



- Pessoas vulneráveis;
- Vacinação e imunização sazonal;
- Cuidados de Saúde
- Comunicação e Envolvimento comunitário;
- Etc...

Populações vulneráveis



- Institucionalizadas;
- 65+
- Crianças nos primeiros anos de vida;
- Grávidas;
- Doentes crónicos
- Acamados ou mobilidade condicionada;
- Atividades profissionais ou lúdicas ao ar livre;
- Situação de sem abrigo;
- Isolamento social;
- Condições habitacionais de baixo conforto térmico;



CUIDADOS
DE SAÚDE PRIMÁRIOS



Vacinação e Imunização Sazonal



**VACINE-SE E PROTEJA
OS MOMENTOS
MAIS IMPORTANTES.**



Gripe

6-23 MESES

Unidade Local de Saúde

Gripe e COVID-19

GRUPOS DE RISCO

Unidade Local de Saúde

60-84 ANOS

Unidade Local de Saúde
ou Farmácia

+85 ANOS

Unidade Local de Saúde



SAÚDE



SNS SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



Vacinação e Imunização Sazonal



GRIPE	ULS São João	Residentes Valongo
60-64 anos	44,1%	41,6%
65-69 anos	59,7%	59,8%
70-79 anos	77,8%	83,8%
80-84 anos	82,2%	87,2%

Vacinação e Imunização Sazonal



COVID-19	ULS São João	Residentes Valongo
60-64 anos	30,1%	26,9%
65-69 anos	42,3%	40,2%
70-79 anos	56,1%	58,0%
80-84 anos	61%	60%



Cuidados de Saúde

- Gestão de Recursos Humanos acautelada
- Serviço de Atendimento Complementar (SAC) por município
- Resposta para utentes sem equipa de família (Unidade sem Médico)

Telefone

228347355

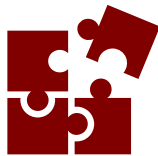
Email

us.valongo@ulssjoao.min-saude.pt

Rua Professor Egas Moniz, s/n

4445-401 Ermesinde

Comunicação e Envolvimento Comunitário



- Articulação com as instituições da comunidade
- Sessões e reuniões dedicadas (ERPI, escolas, pais, etc.)
- Grupos de Trabalho de promoção de literacia em saúde

➤ Articulação com as instituições da comunidade



24/10/2025

Partilhamos também em anexo o Plano, em vigor entre 1 de outubro 2025 e 30 abril 2026, na sua versão atual. Como partilharemos na apresentação, estamos já a preparar uma nova versão no sentido de integrar alterações em linha com os novos documentos nacionais e sugestões que temos tido nas últimas semanas.

Gostaríamos de relembrar que podem encontrar um conjunto de recomendações contra o frio e outras informações úteis de saúde em <https://www.sns.gov.pt/resposta-sazonal-em-saude-inverno/recomendacoes-contr-o-frio/>.

Com os melhores cumprimentos,

Equipa Local da Resposta Sazonal em Saúde

➤ Articulação com as instituições da comunidade



28/10/2025

Ex.^{mos(as)} Senhores(as)

A Unidade Local de Saúde de São João (ULS São João), encontra-se a desenvolver preparativos para que a população que serve possa ter uma época de Inverno segura e com saúde.


Nesse sentido, vimos por este meio convidar Vossas Excelências, para participarem num **webinar de apresentação do Plano Local para a Resposta Sazonal em Saúde - Módulo Inverno da ULS São João, esta terça-feira, dia 28 de outubro, às 14:00.**

Poderão aceder ao mesmo pela hiperligação:

[https://teams.microsoft.com/l/meetup-](https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_Zji4ZDU1YmQtOTk2OS00MzA4LWE4ZWUtYzUzMDFmZmFkZWlW%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%2222c84608-f01d-46c5-8024-63cc962e5f51%22%2c%22Oid%22%3a%22deabf042-7424-4f5a-830c-f5e24533b0a5%22%7d)

[join/19%3ameeting_Zji4ZDU1YmQtOTk2OS00MzA4LWE4ZWUtYzUzMDFmZmFkZWlW%40thread.v2/0?](https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_Zji4ZDU1YmQtOTk2OS00MzA4LWE4ZWUtYzUzMDFmZmFkZWlW%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%2222c84608-f01d-46c5-8024-63cc962e5f51%22%2c%22Oid%22%3a%22deabf042-7424-4f5a-830c-f5e24533b0a5%22%7d)

[context=%7b%22Tid%22%3a%2222c84608-f01d-46c5-8024-63cc962e5f51%22%2c%22Oid%22%3a%22deabf042-7424-4f5a-830c-f5e24533b0a5%22%7d](https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_Zji4ZDU1YmQtOTk2OS00MzA4LWE4ZWUtYzUzMDFmZmFkZWlW%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%2222c84608-f01d-46c5-8024-63cc962e5f51%22%2c%22Oid%22%3a%22deabf042-7424-4f5a-830c-f5e24533b0a5%22%7d)

➤ **Sessões e reuniões dedicadas** 
(Estrutura Residencial para Pessoas Idosas - ERPIS)

31/10/2025

- Importância da vacinação sazonal;
- Recomendações sobre o conforto térmico nos ERPIS;
- Entre outros temas...



➤ **Sessões e reuniões dedicadas**
(Estabelecimentos de Educação e Ensino)



12/11/2025

- Acidentes escolares e peri-escolares;
- Conforto térmico no contexto escolar;
- Doenças de Eviscção Escolar;
- Gestão da doença aguda e recurso ao Serviço de Urgência;
- Entre outros...

➤ **Sessões e reuniões dedicadas
(Estabelecimentos de Educação e Ensino)**



- Acidentes escolares e peri-escolares;
- Conforto térmico no contexto escolar;
- **Doenças de Eviscção Escolar;**
- Gestão da doença aguda e recurso ao Serviço de Urgência;
- Entre outros...



Doenças de Eviscção Escolar

Informação para escolas e encarregados de educação

Doenças de Eviscção Escolar
Doenças transmissíveis que, por lei*, motivam a evicção escolar (afastamento da frequência da escola) durante um período determinado.

Doenças Incluídas

Difteria	Febres tifóide/paratífóide	Sarampo
Escarlatina	Infecções meningocócicas	Tinha
Impétigo	Parotidite epidémica	Poliomielite
Hepatite A	Tosse convulsiva	Rubéola
Hepatite B	Tuberculose pulmonar	Varicela

A evicção por estas doenças implica sempre o **diagnóstico médico**.
Em caso de **suspeita** de uma destas doenças, deve ser proposta avaliação médica.

Regresso à escola
Após cumpridos os prazos legais de evicção escolar, a criança pode **regressar ao estabelecimento** sem necessidade de Declaração médica, exceto nas situações **legalmente descritas**.

Outras Situações de Doença
Noutras doença que não são as indicadas acima, os profissionais de educação podem recomendar a exclusão de acordo com o regulamento interno da instituição. Devem ser valorizados os sinais clínicos de doença potencialmente grave e a capacidade da criança em participar nas atividades do grupo.

Assinadas com 

Em caso de dúvida, contacte a linha SNS 24
808 24 24 24

 Decreto Regulamentar
n.º 3/16 de 27 de Janeiro



➤ **Sessões e reuniões dedicadas
(Estabelecimentos de Educação e Ensino)**



- Acidentes escolares e peri-escolares;
- Conforto térmico no contexto escolar;
- Doenças de Evisção Escolar;
- Gestão da doença aguda e recurso ao Serviço de Urgência;
- Entre outros...



Informação

Febre

Considera-se febre os seguintes valores medidos de temperatura:

Retal > 38°C

Axilar > 37,6°C

Timpânica (no ouvido com termómetro específico) > 37,8°C

 **São Sinais de Alerta**

- Sonolência excessiva ou incapacidade em adormecer;
- Face/olhar de sofrimento, irritabilidade e/ou gemido mantido, choro inconsolável;
- Não tolerar o colo;
- Dor perturbadora;
- Convulsão;
- Aparecimento de manchas na pele nas primeiras 24 a 48h de febre;
- Respiração rápida com cansaço;
- Recusa alimentar completa superior a 12 horas ou sede insaciável;
- Vômitos repetidos - mais de 4 a 5 vômitos em poucas horas;
- Lábios ou unhas roxas e/ou tremores intensos e prolongados na subida da temperatura;
- Dificuldade em mobilizar um membro ou alteração na marcha;
- Urina turva e/ou com mau cheiro;
- Febre com duração superior a 5 dias completos.

- **Sessões e reuniões dedicadas
(Pais e Encarregados de Educação)**



- **Webcast** (vídeo gravado sobre as seguintes temáticas: Acidentes mais comuns em idade pediátrica; Conforto térmico; Doenças de Evicção Escolar; Gestão da doença aguda);
- **Reunião online** para esclarecimento de dúvidas aberta aos pais e encarregados de educação.



➤ **Sessões e reuniões dedicadas
(Academia Sénior Valongo)**



03/11/2025

04/11/2025

24/11/2025

11/12/2025

- **Idosos 62+**
- Aula lecionada por Médica de Saúde Pública;
- **Temáticas abordadas:** cuidados e recomendações a ter com o frio; o que fazer em caso de hipotermia; promoção da vacinação sazonal.

➤ **Grupos de Trabalho de promoção de literacia em saúde**



**98 profissionais
de saúde
ULS São João**

- Medidas preventivas no contexto de viagens;
- Prevenção de acidentes;
- Comportamentos de risco;
- Hidratação e alimentação;
- Conforto térmico;
- Comportamentos sexuais de risco;
- Exposição solar;
- Navegação no sistema de saúde;

Avaliação de Risco

- Índice FRIESA
- Instituto Português do Mar e Atmosfera (IPMA)
- Procura e impacto nas respostas
 - *Dashboard* e participação em Redes de Vigilância
- Etc...

Avaliação de Risco

- Índice FRIESA

FRIESA

Boletim diário de previsão do efeito do frio na mortalidade

Avaliação de Risco

Ativação de Contingências

Nível 1	Atividade habitual Com os recursos habituais e sem prejuízo de outros processos assistenciais
Nível 2	Expansão de atividade Requer alocação de recursos adicionais, mas sem prejuízo de outros processos assistenciais programados
Nível 3	Expansão de atividade com prejuízo de processos assistenciais programados Requer alocação de recursos adicionais, com prejuízo de outros processos assistenciais programados



CUIDADOS
DE SAÚDE PRIMÁRIOS



Contacto

saudesazonal@ulssjoao.min-saude.pt



Obrigado(a)



Plano Local para a Resposta Sazonal em Saúde – Módulo Inverno 2025/26

ULS São João

Conselho Local de Ação Social (CLAS) | Valongo

04/12/2025